



今年は災害級の暑さですね。この先もしばらく続きそうとのことで、なかなか外でプール・水遊びをすることができず残念です。保育室でスライムや泡などの感触遊びや、氷を使った涼しめる遊びを楽しんでいます。先日、つき組が行った造形教室では、体中に絵の具をつけて、フィンガーペイントを楽しみました。五感を刺激することで、情緒の安定や手先の器用さ、集中力や想像力を養うことができます。

食事とは・・・

「食べることは楽しい」という土台があるからこそ、食べられるものが広がっていきます。保育園では、子どもたちの成長を信頼し、長い目で見た上で苦手なものも「少しでも食べられたことを褒める」ようにしています。

食べないことは、わがままではありません！

01

感覚的な理由



食べることに関わる感覚器官(五感)が過敏、鈍麻であることにより、味や食感の刺激を強く感じやすい・感じにくいなどの理由から、食べられないものが多くなる場合があります。

例

- ✓ 見た目へのこだわりが強く、形状や色が変わると同じ食材でも食べない。
- ✓ サクサクした食感が痛く感じる、もちりしたものが気持ち悪く感じる。
- ✓ スープなどザラザラと舌に残る感じが苦手で受け付けられない。

02

機能的な理由



咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)に関わる口腔機能が未発達であることにより、食材をうまく噛めない・うまく飲み込めないという理由で、食べられないものが多くなる場合があります。

例

- ✓ お肉、キノコ、繊維のある野菜などを歯でうまくすりつぶせない。
- ✓ 細かく刻んだものや、口の中でバラバラになるものが苦手。
- ✓ 魚やパンなどがバサバサしていて食べ辛く感じる。

03

精神的な理由



過去に食べることで嫌な体験をしたことや、環境やタイミングによってプレッシャーや不安が強いと、食欲が湧かずに食べられない場合があります。

例

- ✓ 喉に詰まらせることや、気持ち悪くなるのが怖くて不安。
- ✓ 残さず食べなければいけないことがプレッシャーに。
- ✓ そもそも、食べることが嫌いになってしまっている。

子どもたちが食べられない理由はさまざまです。保育園では、食べられない理由を知ろうとするところから始め、無理には食べさせようとはしません。それが、子どもたちの安心感につながり、少しずつ食べられるものが増えていくと思います。苦手なものがあったとしても、「明日も給食を食べたいな」と思ってもらえるようなかわり方を意識しています。